



# MARQUE-PAGE LIVRE DE BORD

*Mémo d'accompagnement de l'affiche A3*

## À QUOI ÇA SERT ?

---

Le marque-page est un **aide-mémoire recto-verso** glissé dans le livre de bord :

- **Recto** : Échelles Beaufort et Douglas pour noter les conditions
- **Verso** : 5 piliers coopératifs + guidance brief/débrief

Il fait le lien entre **navigation technique** et **coopération**.

---

## OÙ LE RANGER ?

---

Toujours dans le livre de bord, visible et accessible. Il sert de marque-page pour la page du jour.

---

## UTILISER LES ÉCHELLES (recto)

---

### Échelle de Beaufort

Force du vent en nœuds + état de la mer associé. Utile pour :

- Noter les conditions dans le LDB
- Communiquer clairement ("force 4" plutôt que "ça souffle")

### Échelle Douglas






Hauteur des vagues. Complète Beaufort pour décrire l'état de la mer indépendamment du vent (houle résiduelle, mer croisée...).

**Au quotidien** : On note dans le LDB la force Beaufort et/ou l'état Douglas observés.

## LES 5 PILIERS (verso)

---

Les 5 piliers sont le **socle de la coopération** de la semaine :

| Pilier   | En pratique                                       |
|--|---|
|  Communication claire | Annoncer ses actions, demander si on comprend pas |
|  Entraide active      | Proposer et demander de l'aide                    |
|  Vigilance mutuelle   | Vérifier que les autres vont bien                 |
|  Droit au repos       | Respecter ses limites et celles des autres        |
|  Bienveillance        | Droit à l'erreur, pas de jugement                 |

**Quand s'y référer ?** En cas de tension, pour recentrer sur ce qu'on s'est engagé à faire ensemble.

---

## GUIDANCE BRIEF/DÉBRIEF


---

Le verso rappelle **quoi noter dans "Observations"** du LDB :

**Brief matin** : Rôles du jour + programme + intention collective

**Débrief soir** : Ligne technique + ligne coopération

---

 **Le livre de bord trace notre navigation ET notre coopération.**